

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА
із загальної психології
на тему: « **Формування образу «Я» у юнацькому віці**»

Студента 3 курсу групи Пс 01-20
факультету туризму, бізнесу і психології
напряму підготовки «Психологія»
спеціальності «Психологія»
Перова Андрія Дмитровича

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, і туризму
Бабатіна Світлана Іванівна

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

_____	_____
(прізвище та ініціали)	(підпис)
_____	_____
(прізвище та ініціали)	(підпис)
_____	_____
(прізвище та ініціали)	(підпис)

КИЇВ – 2022
Формування образу «я» у юнацькому віці

Зміст

Вступ	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО «Я» КОНЦЕПЦІЮ	5
1.1 Визначення «Я» концепції і її формування	5
1.2 Приклади і теорії «Я» концепції	7
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ	16
2.1 Методи дослідження	16
2.2 Результати дослідження	19
Висновки	24
Список літератури	25
РЕЗЮМЕ	28

Вступ

"Я" концепція - одна з найважливіших тем у сучасній психології, яка привертає увагу багатьох дослідників та практиків. Кожна людина має своє власне уявлення про себе та свої можливості, яке може істотно впливати на її поведінку, емоції та стосунки з оточуючими людьми. Тому вивчення "Я" концепції має велике значення для розвитку психологічних наук та практичної роботи з людьми.

У даній курсовій роботі буде розглянутий комплексний підхід до дослідження "Я" концепції, який включає використання різних опитувальників та методів збору даних. Буде проаналізовано вплив різних факторів, таких як особистісні особливості, соціальні та культурні фактори, на формування "Я" концепції у людини. У результаті роботи будуть отримані дані, які дозволять глибше зрозуміти механізми формування "Я" концепції та розробити рекомендації для поліпшення особистісного зростання та розвитку.

Отже, курсова робота на тему "Дослідження 'Я' концепції" має велике теоретичне та практичне значення і є актуальною темою для вивчення в сучасній психології. У ході роботи будуть розглянуті різні теорії, пов'язані з "Я" концепцією, такі як теорія самосвідомості, теорія самооцінки, теорія соціального порівняння та інші. Також будуть розглянуті можливості використання опитувальників для вивчення "Я" концепції, зокрема таких, як Шкала самоповаги М. Розенберга та опитувальник особистісного зростання (Personal Growth Initiative Scale).

Для проведення дослідження будуть використані якісний та кількісний підходи, включаючи аналіз статистичних даних.

Дослідження "Я" концепції може бути корисним для різних сфер життя, зокрема для освіти, психотерапії, соціальної роботи та особистісного зростання. Отримані в роботі дані можуть допомогти фахівцям у цих галузях розробити більш ефективні методи роботи з людьми, допомогти їм підвищити

впевненість в собі, краще розуміти свої цінності, мотивації та стратегії особистісного розвитку.

Об'єкт дослідження – Формування образу «я» у юнацькому віці

Предмет дослідження – психологічні особливості Я-концепції в юнацькому віці.

Мета дослідження – на основі теоретичного аналізу наукових першоджерел та практичного дослідження виявити і описати психологічні особливості Я-концепції у юнацькому віці.

Для реалізації мети дослідження необхідно було розв'язати такі завдання:

1. Вивчити стан досліджуваної проблеми у психологічній теорії і практиці.
2. Розкрити зміст понять «Я», «Я-концепція», «позитивна Яконцепція».
3. Підібрати методики для дослідження особливостей Я-концепції у підлітковому віці. Провести дослідження та здійснити якісний і кількісний аналіз одержаних результатів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань застосовувалися такі методи: теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація, класифікація тощо); емпіричні (опитування, тестування); кількісний і якісний аналіз результатів дослідження.

Структура роботи – вступ, два розділи, висновки, список літератури.

РОЗДІЛ 1. ЗАГЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО «Я» КОНЦЕПЦІЮ

1.1 Визначення «Я» концепції і її формування

"Я" - це поняття, яке використовується для опису особистості людини та її свідомості. Концепція "Я" широко обговорюється в психології та філософії.

Згідно з теорією Зигмунда Фрейда, "Я" складається з триади: "Его", "Суперего" та "Ід". "Его" є свідомою частиною особистості, яка намагається задовольнити потреби "Іда" з урахуванням обмежень, накладених "Суперего". "Суперего" - це частина особистості, яка відповідає за моральні стандарти та норми, а "Ід" - це несвідома частина особистості, яка відповідає за наші інстинкти та бажання [11].

Існує безліч інших теорій, які описують концепцію "Я". Наприклад, Карл Роджерс описував "Я" як організуючий принцип, який допомагає людям розуміти себе та свої відносини з іншими.

Також існує концепція "Я" в контексті соціальної ідентичності, де "Я" представляє собою особистість, яка формується в результаті соціальних взаємодій та соціального середовища.

Загалом, концепція "Я" має безліч різних інтерпретацій та теорій, і її розуміння залежить від контексту, в якому вона використовується.

Формування концепції "Я" відбувається протягом усього життя людини, починаючи з раннього дитинства і закінчуючи похилого віку. Концепція "Я" формується під впливом багатьох факторів, таких як соціальне середовище, генетичні особливості, особистісні риси, досвід, освіта, культурні та релігійні фактори та інші [14].

У ранньому дитинстві формування концепції "Я" починається з усвідомлення себе як індивідуума, окремої особистості від навколишнього світу та інших людей. У процесі розвитку дитини концепція "Я" стає все більш складною і різноманітною. Дитина починає усвідомлювати свої здібності та обмеження, свої бажання та потреби, свої сильні та слабкі сторони, свої почуття та емоції.

У підлітковому віці формування концепції "Я" стає ще більш складним і складається з багатьох етапів. Підліток починає шукати своє місце в суспільстві, визначати свої цінності, переконання та життєву позицію. Концепція "Я" стає все більш індивідуалізованою та переживає багато змін і трансформацій у цей період[2].

У зрілому віці формування концепції "Я" стає більш стабільним, і людина вже має відносно чітке уявлення про себе та свою особистість. Однак, концепція "Я" може продовжувати змінюватися та розвиватися залежно від життєвого досвіду, освіти, соціального середовища та інших факторів.

Отже, формування концепції "Я" - це довгий та складний процес, який залежить від багатьох факторів та відбувається на протязі всього життя людини.

Що таке самоконцепція?

Самоконцепція - це те, що ви вважаєте визначає вас як особистість. Вона відповідає на питання: "Хто я?"

У психології існує багато теорій про самоконцепцію, але більшість з них паралельні ідеї про те, що самоконцепція є важливою складовою розвитку особистості[7].

Самоконцепція включає все, що пов'язано з вами, починаючи від вашої моральної позиції та щоденних поведінкових реакцій, закінчуючи вашими талантами та політичними переконаннями.

Згідно з дослідженням, опублікованим у 2020 році і обговорюючим теорію самоконцепції, запропоновану Уільямом Д. Бруксом та Філіпом Еммертом у 1976 році, ваша самоконцепція може бути переважно позитивною або негативною та сприйматися вами через певні думки або поведінку.

1.2 Приклади і теорії «Я» концепції

Приклади позитивної самоконцепції:

вірити в те, що ви можете змінити ситуацію на краще

відчувати себе рівним з іншими людьми

приймати компліменти без сорому

розуміти, що кожна людина має свої власні почуття або поведінкові реакції, які можуть не повністю відповідати соціальним нормам

бути готовим та готовим до праці над собою і вирішення невідповідних поведінкових реакцій

Приклади негативної самоконцепції:

бути чутливим до критики

занадто реагувати на похвалу

відчувати себе нелюбимим іншими людьми

передбачати, що кожен бачить себе в негативному світлі

мати тенденцію бути лицемірним

висловлювати надзвичайно негативну критику щодо інших людей

відчувати труднощі та бар'єри у соціальній взаємодії

бути неохочим до взаємодії з іншими

Теорії самоконцепції

Світ психології є величезним, і розвиток особистості був точкою інтересу протягом десятиліть. У зв'язку з цим існує багато теорій самоконцепції, деякі незалежно одна від одної, а деякі базуються на більш ранніх роботах[15].

Одна з найбільш прийнятих концепцій самоконцепції була розроблена психологом Карлом Роджерсом, який вважав, що самоконцепцію можна розкласти на три основні складові.

Які 3 частини самоконцепції?

Згідно з Роджерсом, три основні складові самоконцепції - це:

Ідеальне "Я": ваше бачення і прагнення, ким ви хочете бути

Реальне "Я" (самовідображення): те, як ви зараз бачите і сприймаєте себе

Самооцінка: скільки цінності і значення ви приписуєте собі

Роджерс вважав, що відповідність між вашим ідеальним і реальним "Я" було важливим для розвитку вашої самооцінки.

Якщо ваше ідеальне "Я" не відповідає реальності вашого реального "Я", він припустив, що ваша самоконцепція буде "неспрямованою", і ваша самооцінка, ймовірно, буде негативно впливати.

Співпадіння реального і ідеального "Я" було названо "спрямованим" і пов'язано з позитивною самооцінкою.

Які чотири концепції "Я"?

В рамках концепції самоконцепції існують супутні теорії, такі як теорія самопрезентації, яка передбачає, що ваша самоконцепція впливає на те, як поведінка може бути способом показати іншим, хто ви є.

У теорії самопрезентації існують чотири концепції "Я":

Публічне "Я": ваше уявлення про себе, яке визначається суспільним знанням про вас інших людей

Самоконцепція: хто ви вважаєте, що ви є

Фактичне або поведінкове "Я": самовизначення, створене вашими діями і звичками.

Ідеальне Я: той, ким ви прагнете стати.

Теорія самокатегоризації

У 1980-х та 1990-х роках Джон Тернер, соціальний психолог, запропонував ще один принцип самоконцепції, відомий як теорія самокатегоризації.

Личнісний: ваше відчуття себе як індивідуума

Соціальний: ваше відчуття себе, визначене групою, до якої ви себе відносите [14].

Тернер припускав, що самоконцепція є поєднанням особистісних та соціальних ідентичностей і що люди можуть визначати себе на декількох

рівнях, заснованих на їх інтраперсональних порівняннях.

Наприклад, як індивідуум, ви можете вважати себе сильним спортсменом. Однак, як член команди, ви можете відчувати себе менш впевнено як виконавець, якщо команда не показує хороших результатів.

Самооцінка

Самооцінка - стосується ступеня, в якій ми любимо, приймаємо або затверджуємо себе, або того, наскільки ми цінуємо себе.

Самооцінка завжди включає ступінь оцінки, і ми можемо мати або позитивне, або негативне уявлення про себе.

Висока самооцінка (у нас позитивне уявлення про себе). Це зазвичай призводить до:

Впевненості в наших власних здібностях

Прийняття себе

Не турбуємось про те, що думають інші

Оптимізм

Низька самооцінка (у нас негативне уявлення про себе). Це зазвичай призводить до:

Відсутності впевненості

Бажання бути / виглядати як хтось інший

Завжди турбуємося про те, що можуть подумати інші

Песимізм

Існує кілька способів вимірювання самооцінки. Наприклад, Harrill Self-Esteem Inventory - це опитувальник, який складається з 15 тверджень про різні інтереси[18].

Ще один приклад - це тест тематичної аперцепції (Thematic Apperception Test - ТАТ), який представляє собою нейтральний мультфільм, наданий учаснику, який потім має вигадати історію про те, що відбувається.

Морс і Герген (1970) показали, що в ситуаціях невизначеності або викликаючих тривогу наша самооцінка може швидко змінюватися. Учасники чекали на співбесіду на роботу в кімнаті очікування. Вони сиділи з іншим

кандидатом (компартійцем експериментатора) в одному з двох умов:

А) Містер Чистий - одягнений в костюм, нес кейс, який був відкритий, щоб показати лінійку та книги.

Б) Містер Брудний - одягнений в стару футболку і джинси, нахилившись над дешевою книгою.

Самооцінка учасників з Містером Грязним збільшилась, тоді як у тих, хто був з Містером Чистим, вона зменшилась!

Один з факторів, що впливає на самооцінку, - це досягнення. Люди, які досягають успіху в тому, що вони роблять, нахилиються мати вищу самооцінку, ніж ті, хто не має успіхів. Це може включати досягнення в школі, спорті, роботі та інших сферах життя[21].

Другий фактор, який впливає на самооцінку, - це соціальна підтримка. Люди, які отримують підтримку від своїх близьких та друзів, зазвичай мають вищу самооцінку, ніж ті, хто не має такої підтримки. Підтримка може включати емоційну підтримку, практичну допомогу та поради.

Третій фактор - це зовнішній вигляд. Люди, які відчують, що виглядають добре, зазвичай мають вищу самооцінку, ніж ті, хто не задоволений своїм зовнішнім виглядом. Однак це не означає, що тільки краса визначає самооцінку, і важливо пам'ятати, що краса є різною в залежності від культури та громадських норм.

Четвертий фактор, що впливає на самооцінку - це думка інших. Люди, які відчують, що їх оцінюють та приймають інші, схильні мати більш високу самооцінку, ніж ті, хто не отримує позитивного зворотного зв'язку від оточення. Однак, як зазначалося вище, люди з високою самооцінкою не залежать від думки інших та можуть довіряти своїм власним оцінкам.

Концепція "Я" у юнаків

У перехідний період від дитинства до дорослості багато хлопців починають сприймати та оцінювати себе як дорослих, що призводить до перегляду їх уявлень про себе. У цей період у молодих людей формується концепція "Я", яка є частиною самосвідомості та включає у себе усвідомлення

власних рис, якостей та здібностей[3].

Основні фактори, що впливають на формування концепції "Я" у хлопців, включають сімейне та шкільне середовища, соціальні стереотипи та порівняння з іншими. Наприклад, якщо дитина зростає в родині, де його підтримують та поважають, це може сприяти розвитку позитивної концепції "Я". З іншого боку, якщо дитину постійно критикують або ігнорують, це може призвести до формування негативної концепції "Я"[26].

У шкільному середовищі молоді люди можуть порівнювати свої досягнення з досягненнями своїх однокласників, що також може вплинути на формування концепції "Я". Якщо хлопець бачить, що інші краще впораються з завданнями або є більш популярними, він може почати оцінювати себе як менш компетентного або менш привабливого.

Незважаючи на те, що концепція "Я" у юнаків може бути менш стійкою, ніж у дорослих, її формування є важливим для розуміння того, як молоді люди бачать і оцінюють себе. Це може допомогти батькам, вчителям та іншим дорослим у підтримці їхнього розвитку і зростання у цей період.

Формування концепції "Я" триває у студентські роки і може бути вплинуто багатьма факторами, включаючи соціальне середовище, особистий досвід та думки інших людей. У цьому віковому періоді багато студентів починають розвивати складніші та глибші уявлення про себе, що може призвести до зміни їхніх цінностей, інтересів та цілей[5].

Студентське життя може бути дуже важливим фактором у формуванні концепції "Я", оскільки у цей період багато студентів починають визначати свої особисті та професійні цілі. Університети та коледжі також можуть надавати різноманітні можливості для самовизначення, такі як громадсько-корисні організації, спортивні команди та академічні клуби.

В цей період молоді люди можуть також почати переосмислювати свої ранні переконання та цінності, що може призвести до зміни їх "Я" концепції. Наприклад, студент, який раніше вважав себе консерватором, може стати

більш ліберально налаштованим, коли починає займатися політичними та соціальними питаннями[1].

Розвиток "Я" концепції також може залежати від соціального оточення, в якому живе студент. Вплив друзів, батьків, вчителів та інших людей може допомогти формувати та зміцнювати "Я" концепцію студента. Однак, якщо цей вплив негативний, то може статися протилежний ефект, і студент може почати сумніватися у своїй особистості та здібностях.

В загальному, формування "Я" концепції є складним процесом, який може тривати протягом усього життя. Студентські роки можуть стати ключовим моментом у цьому процесі, оскільки студенти знаходяться в перехідному періоді між дитинством та дорослим життям, і їхні думки, цінності та інтереси можуть змінюватися залежно від їхнього життєвого досвіду та соціального середовища[17].

Формування концепції "Я" у студентські роки може відбуватися з рядом проблем та викликів. Деякі з них можуть включати:

Ідентифікація цінностей: Студенти можуть відчувати труднощі у визначенні своїх цінностей та пріоритетів. Це може бути спричинене різними факторами, такими як вплив оточуючого середовища, культурні різниці та особисті переживання.

Невизначеність кар'єрних планів: Студенти можуть відчувати невпевненість у виборі своєї професії та невизначеність у своїх кар'єрних планах. Це може призвести до стресу та невизначеності щодо майбутнього.

Порівняння з іншими: У студентському середовищі порівняння з іншими студентами може бути важливим і часто використовується для оцінки своїх здібностей та успіхів. Однак, занадто багато порівнянь та занадто велика увага до успіхів інших може негативно вплинути на формування позитивної концепції "Я"[9].

Стрес: Навчальні навантаження, соціальні очікування, переїзд в нове середовище та інші зміни можуть викликати стрес у студентів. Це може призвести до погіршення "Я" концепції та негативного впливу на психічне

здоров'я.

Прагнення до соціальної приналежності: У студентському середовищі багато студентів прагнуть знайти свою "компанію" та бути частиною соціальної групи. Однак, прагнення до соціальної приналежності може призвести до того, що студенти пригнічують свою індивідуальність та унікальність, що може негативно впливати на формування їх "Я" концепції.

Ці проблеми можуть бути спричинені різними факторами, їх вирішення потребує часу, самоаналізу та підтримки оточуючих.

Якщо у студента не сформувалась чітка та стійка "Я" концепція, це може призвести до ряду проблем і викликів в житті та навчанні.

Зокрема, відсутність чіткого розуміння своїх інтересів, цінностей та особистих якостей може призвести до складнощів у виборі кар'єри, спеціальності та професії. Це може викликати сумніви, невпевненість, стрес і навіть депресію, особливо якщо студент відчуває, що не відповідає своїм очікуванням або вимогам оточення[19].

Відсутність чіткої "Я" концепції також може вплинути на студентів у спілкуванні з однолітками та викладачами. Якщо студент не впевнений у собі та своїх можливостях, це може призвести до соціальної ізоляції, страху перед спілкуванням і навіть соціальної фобії.

Крім того, студенти, які не мають чіткої "Я" концепції, можуть відчувати складнощі у встановленні особистих відносин та можуть стикнутися з проблемами в особистому житті.

В цілому, формування чіткої та стійкої "Я" концепції у студентські роки є важливим завданням для того, щоб студенти могли успішно реалізовувати свій потенціал, досягати своїх цілей та бути задоволеними своїм життям.

Якщо в людини не сформувалася ясна і стійка "Я" концепція, то це може призвести до низки проблем у подальшому житті, таких як:

Низька самооцінка: Люди з невизначеною "Я" концепцією можуть відчувати постійні сумніви у своїх можливостях і страждати від низької

самооцінки, що може перешкоджати досягненню особистих і професійних цілей.

Невпевненість: Люди, у яких не сформувалася ясна "Я" концепція, можуть часто відчувати невпевненість і боятися приймати рішення. Це може призвести до труднощів в особистих і професійних стосунках.

Неадаптивна поведінка: Люди з невизначеною "Я" концепцією можуть бути схильні до неадаптивної поведінки, такої як використання наркотиків, алкоголю, агресія або насильство, як спосіб привернути увагу та утвердити себе[28].

Стрес та емоційні проблеми: Невизначеність у "Я" концепції може призвести до підвищеного рівня стресу та емоційних проблем, таких як тривога, депресія та емоційна нестабільність.

Проблеми в міжособистісних стосунках: Люди з невизначеною "Я" концепцією можуть зазнавати труднощів у встановленні здорових міжособистісних стосунків, тому що вони можуть страждати від нестачі впевненості в собі, невизначеності у своїх цінностях і особистих переконаннях, що може призвести до конфліктів і невдач у стосунках.

Загалом несформована "Я" концепція може призвести до низки проблем, які можуть виявитися перешкодою на шляху особистого та професійного зростання. Тому важливо розуміти значущість формування ясної та стійкої "Я" концепції в студентські роки.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для дослідження Я концепції я використовував опитувальник "Шкала самоповаги М. Розенберга"

та Опитувальник особистісного зростання (Personal Growth Initiative Scale)

Шкала самоповаги М. Розенберга є психологічним тестом, який використовують для вимірювання рівня самоповаги в людей. Вона була розроблена 1965 року американським соціологом Моррісом Розенбергом.

Шкала складається з 10 тверджень, на які потрібно відповісти за допомогою 4-х бальної шкали згоди, де 1 - повністю не згоден, а 4 - повністю згоден. Відповіді на твердження складаються, і підсумковий бал може бути від 10 до 40. Що вищий бал, то вищий рівень самоповаги.

Щоб провести дослідження за допомогою цієї шкали, необхідно виконати такі кроки:

Підготувати опитувальник: роздрукувати копії шкали для всіх учасників і забезпечити умови для заповнення опитувальника (наприклад, забезпечити тишу, щоб учасники могли сконцентруватися на відповідях).

Пояснити мету дослідження: учасникам слід розповісти про мету дослідження, що проводиться, і забезпечити їм можливість поставити запитання, якщо вони є.

Інструктаж щодо заповнення опитувальника: учасникам слід пояснити, як заповнювати шкалу самоповаги М. Розенберга, і як використовувати 4-бальну шкалу відповідей. Також потрібно наголосити, що немає "правильних" або "неправильних" відповідей, і що учасники мають відповідати на запитання, ґрунтуючись на своїх особистих відчуттях і думках.

Збір даних: учасники мають заповнити шкалу самоповаги М. Розенберга, вказавши свій рівень згоди/незгоди з кожним твердженням.

Обробка та аналіз даних: після того, як усі дані будуть зібрані, їх можна буде обробити та проаналізувати. Зазвичай, для цього використовують різні статистичні методи, включно з розрахунком середнього значення, стандартного відхилення, кореляцій тощо.

Інтерпретація результатів: після проведення аналізу, можна зробити висновки про те, яким чином учасники відповіли на запитання шкали самоповаги М. Розенберга, і зробити висновки про те, як це може впливати на їхню поведінку і мислення.

Інтерпретація результатів цієї шкали здійснюється на основі суми балів, отриманих у результаті відповідей на запитання опитувальника.

Зазвичай використовують такий підхід для інтерпретації результатів шкали М. Розенберга:

Підсумовуються бали, отримані в результаті відповідей на кожне запитання. Загалом у шкалі 10 запитань, тому загальна кількість балів може варіюватися від 10 до 40.

Що вища сума балів, то вищий рівень самоповаги в людини. Сума балів може бути інтерпретована таким чином:

30 і вище: дуже високий рівень самоповаги

25-29: високий рівень самоповаги

20-24: середній рівень самоповаги

15-19: низький рівень самоповаги

10-14: дуже низький рівень самоповаги

Опитувальник особистісного зростання (Personal Growth Initiative Scale) є інструментом для вимірювання рівня особистісного зростання та розвитку особистості. Цей опитувальник був розроблений Пітером М. Волкером і Стівеном Ф. Шварцом 2010 року.

Опитувальник складається з 16 тверджень, кожне з яких необхідно оцінити за п'ятибальною шкалою (від 1 - "Цілком не згоден" до 5 - "Цілком згоден"). Ці твердження охоплюють різні аспекти особистісного зростання, включно зі здатністю до самоаналізу, наявністю особистісних цілей, готовністю до саморозвитку, умінням долати труднощі та приймати ризики, а також готовністю до змін.

Приклади тверджень, що містяться в опитувальнику:

"Я чітко розумію, які мої сильні сторони та слабкості"

"Я маю чітке уявлення про те, чого я хочу досягти в житті"

"Я готовий/готова ризикувати, щоб досягти своїх цілей"

"Я долаю свої сумніви і побоювання, коли стикаюся з труднощами"

За результатами опитувальника виявляється рівень особистісного зростання у людини. Високий рівень особистісного зростання вказує на те, що людина має здатність до самоаналізу, вміє ставити і досягати цілей, готова ризикувати і приймати зміни, що, своєю чергою, може бути пов'язано з поліпшенням якості життя і досягненням особистого успіху.

Опитувальник особистісного зростання є одним із найпоширеніших і найуживаніших інструментів для вимірювання особистісного зростання. Його можна використовувати в дослідженнях психології особистості, а також у практичній роботі з клієнтами, наприклад, у рамках психологічного консультування або тренінгів з особистісного зростання.

Опитувальник особистісного зростання (Personal Growth Initiative Scale) складається з 16 тверджень, кожне з яких оцінюється за 6-бальною шкалою відповідей.

Інтерпретація результатів також ґрунтується на обчисленні суми балів, яка може перебувати в діапазоні від 16 до 96. Що вища сума балів, то вищим є рівень особистісного зростання та розвитку ініціативності особистості у розв'язанні життєвих проблем.

Під час інтерпретації результатів необхідно враховувати, що опитувальник оцінює готовність людини до пошуку ресурсів і можливостей для свого розвитку, а не саме особистісне зростання. Високий рівень балів може вказувати на те, що людина активно займається пошуком можливостей і ресурсів для свого розвитку, однак це не означає, що вона вже досягла високого рівня особистісного зростання.

Кожен варіант відповіді відповідає певній кількості балів:

Зовсім не вірно - 1 бал

Деяко не вірно - 2 бали

Ні вірно, ні не вірно - 3 бали

Дещо вірно - 4 бали

Повністю вірно - 5 балів

Абсолютно вірно - 6 балів

Під час заповнення опитувальника випробовувані обирають найбільш підходящий для них варіант відповіді, який, на їхній погляд, найточніше відображає їхнє ставлення до цього твердження. Кожна відповідь відповідає певній кількості балів, які підсумовуються в підсумкову оцінку.

2.2 Результати дослідження

У дослідженні брали участь 10 чоловіків і 10 жінок віком 19-20, (вибірка 20). Дослідження проводилося онлайн, шляхом розсилки опитувальників на пошту учасників.

Для проведення дослідження було використано такі методики: "Шкала самоповаги М. Розенберга" та Опитувальник особистісного зростання (Personal Growth Initiative Scale).

Таблиця №1 Шкала самоповаги чоловіки

Им*я	Номер питання і кількість балів за це питання										Сум. кількість
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Савостьянов А	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	18
Чохленко Б	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	23
Набекало Д	2	1	4	3	2	1	1	2	3	1	20
Перегон А	3	3	4	2	3	3	2	4	2	2	28
Овчаренко Б	3	3	3	3	4	1	2	4	3	4	30
Гончаренко А	1	1	2	2	2	3	1	1	2	1	16
Шыкалов С	1	2	1	1	2	3	2	1	1	1	15
Спичак В	2	2	2	2	3	1	1	2	3	1	19
Милославский Ж	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	35
Вертер Р	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	31

Серед респондентів можна помітити відмінності в їхніх оцінках на тесті. Милославський Ж має найвищий сумарний бал (35), що вказує на наявність у нього високого рівня самоповаги. Савостьянов А і Шикалов С мають найнижчі бали (18 і 15 відповідно), що може вказувати на низький рівень самооцінки та самоповаги.

Таблиця №2 Шкала самоповаги жінки

Им*я	Номер питання і кількість балів за це питання										Сум. кількість
Номер питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10-40
Москаленко О	3	2	3	3	4	2	1	3	2	3	26
Куриная П	3	3	2	4	4	4	3	4	2	3	32
Голиценко М	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	27
Жуковская С	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	15
Мельник М	2	3	2	2	3	3	2	4	4	4	29
Задорова А	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	25
Федченко Л	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	36
Базик С	2	4	2	4	3	4	2	2	3	3	29
Тютюнник А	1	1	2	1	2	3	4	1	2	1	18
Сосуля С	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	34

Таким чином, більшість учасників опитування мають помірний або високий рівень самоповаги, за винятком Жуковської С і Тютюнника А, у яких спостерігається низький рівень самоповаги.

На підставі вищевикладеного, можна зробити висновок, що Федченко Л. має дуже високу оцінку самоповаги та впевненість у собі. Вона може бути дуже ефективною в командній роботі та лідерстві, а також у досягненні своїх особистих цілей. Однак, її висока самоповага може призвести до того, що вона може вважати, що вона завжди має рацію, і відхиляти чужі думки та ідеї.

Таблиця №3 Personal Growth Initiative Scale чоловіки

Им*я	Номер питання і кількість балів за це питання																Сум. кількість
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Савостьянов А	3	4	5	4	4	5	3	3	5	6	5	4	3	3	4	4	65
Чохленко Б	4	5	5	3	3	4	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	63
Набекало Д	4	3	4	5	5	4	3	4	6	5	4	5	4	3	5	4	68
Перегон А	5	6	5	4	5	3	4	5	5	6	4	4	3	3	3	3	68
Овчаренко Б	5	6	6	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	6	78
Гончаренко А	3	4	4	5	3	5	5	4	3	5	3	4	2	3	4	3	60
Шыкалов С	2	3	2	4	3	3	3	2	4	2	3	2	2	4	3	3	45
Спичак В	5	4	6	3	3	3	4	5	4	5	5	3	3	4	3	6	66
Милославский Ж	4	5	5	5	6	4	5	6	6	5	4	5	3	5	6	6	80
Вертер Р	3	4	5	5	4	4	5	4	3	3	3	4	5	3	5	4	64

Можна зробити висновок, що більшість учасників мають середній рівень особистісного зростання (між 60 і 68 балами), двоє учасників мають високий рівень (78 і 80 балів), а один учасник має низький рівень (45 балів).

Таблиця №4 Personal Growth Initiative Scale жінки

Им*я	Номер питання і кількість балів за це питання																Сум. кількість
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Москаленко О	4	5	4	4	5	3	6	4	5	5	5	4	3	4	6	6	73
Куриная П	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	4	4	3	4	4	5	67
Голиценко М	6	6	5	3	5	4	4	4	6	5	6	4	4	5	4	3	74
Жуковская С	3	2	3	3	4	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	5	54
Мельник М	5	5	5	4	3	5	6	3	6	4	4	5	4	4	4	4	71
Задорова А	4	4	3	5	4	5	3	4	5	3	4	5	4	4	3	6	66
Федченко Л	6	6	5	4	4	6	5	5	6	4	5	3	3	4	5	5	76
Базик С	3	3	5	5	4	5	6	4	5	2	2	3	5	4	5	6	67
Тютюнник А	2	1	2	2	3	3	1	3	4	5	3	5	4	6	4	3	51
Сосуля С	5	6	5	4	4	5	6	4	5	3	4	5	5	3	4	6	74

Можна помітити, що всі учасники мають комбінації високих балів за кількома вимірами, але також мають відносно низькі оцінки в деяких вимірах, що може вказувати на певні царини, в яких є сенс працювати над своїм особистісним зростанням.

Наприклад, у Жуковської С. спостерігаються низькі бали за такими вимірами, як "цілеспрямованість" і "сталість у прагненні до особистісного зростання". Це може свідчити про те, що їй потрібно більше зосередитися на постановці конкретних цілей і приділяти більше уваги стійкості в досягненні своїх цілей.

У Тютюнник А. відносно низький бал у вимірі "ризикованість у прагненні до особистісного зростання", що може свідчити про те, що він схильний уникати ризику і потребує більшого усвідомлення своїх обмежень і ступеня готовності до ризику, щоб досягти своїх цілей.

Загалом можна сказати, що всі учасники мають високий рівень особистісного зростання, але в кожного є свої унікальні сфери, в яких вони можуть поліпшити свої навички та здібності.

З результатів дослідження шкали самоповаги М. Розенберга серед чоловіків середній рівень самоповаги 23.5, а серед жінок середній результат 27.1.

За результатами цього опитування, можна зробити висновок, що опитані жінки поважають себе трохи більше, ніж опитані чоловіки.

Але перейдемо до підсумків опитувальника особистісного зростання (Personal Growth Initiative Scale).

Серед чоловіків середній результат 65.7, а серед жінок 67.3 цього разу результати більш рівні.

Що ж підведемо підсумки дослідження "Я" концепції, виходячи з результатів проведеного мною дослідження, можна зробити висновок, що в

опитаних жінок більш сформоване поняття про власне "Я", ніж в опитаних чоловіків, але не на багато.

Хоча це дослідження не може показати загальну тенденцію, для дослідження цього питання кількість учасників і використаних методик має бути більшою.

Висновок

У висновку можна зазначити, що "Я" концепція є одним із найбільш фундаментальних досліджень у сфері психології особистості. У даній курсовій роботі було розглянуто різні аспекти "Я" концепції, такі як її

структура, функції, механізми формування та вплив на особистісний ріст і розвиток.

Один з основних висновків полягає в тому, що поняття "Я" є складним та многогранним, і може розглядатися з різних точок зору. Відповідно до філософських підходів, "Я" можна розглядати як існуючу реальність або як конструкцію, створену людиною.

У психології поняття "Я" стосується самосвідомості та індивідуальності людини, та є основою для розуміння особистісного розвитку, міжособистісних взаємин та мотивації.

У соціології поняття "Я" пов'язане зі створенням ідентичності, соціальною роллю та спільнотою. Також, в контексті соціології, "Я" можна розглядати як продукт соціальної взаємодії та взаємодії з оточуючим середовищем.

Отже, загальним висновком можна зробити той факт, що "Я" є складним та многогранним поняттям, що може розглядатися з різних точок зору та відіграє важливу роль в розвитку та функціонуванні людини як індивіда та як члена суспільства.

Також, одним з важливих висновків є той факт, що поняття "Я" є динамічним та змінним, і залежить від багатьох факторів, таких як культурні, соціальні та індивідуальні чинники. Наприклад, індивідуальна самооцінка та вплив оточуючого середовища можуть суттєво впливати на розвиток та функціонування "Я".

Крім того, розуміння поняття "Я" може мати практичні застосування, наприклад, в психотерапії, де може використовуватися для розв'язання проблем, пов'язаних з індивідуальною самооцінкою та ідентичністю. Також, у соціальній практиці "Я" може бути використане для розуміння процесів формування ідентичності в різних соціальних групах.

Розуміння поняття "Я" є важливим для розуміння людської поведінки та функціонування суспільства в цілому.

Було проведено дослідження "Я" концепції з використанням різних методів, включно з аналізом статистичних даних. Результати показали, що "Я" концепція є важливою складовою особистості та має вплив на різні аспекти життя людини, як-от її емоційний стан, впевненість у собі, комунікативні навички тощо.

Також було розглянуто різні теорії, пов'язані з "Я" концепцією, такі як теорія самосвідомості, теорія самооцінки та теорія соціального порівняння. Ці теорії допомогли краще зрозуміти механізми формування та функціонування "Я" концепції.

Під час роботи було використано опитувальники, як-от Шкала самоповаги М. Розенберга та опитувальник особистісного зростання (Personal Growth Initiative Scale), що дали змогу точніше виміряти деякі аспекти "Я" концепції та виявити зв'язки між ними.

Таким чином, дане дослідження показало, що "Я" концепція є важливим елементом особистості та має вплив на різні аспекти життя людини.

Список використаної літератури

1. Ахмедов, А. Б. "Образ Я" у подростков, переживших военные действия / А. Б. Ахмедов // Мир психологии. – 2009. – № 4. – С. 159-163.
2. Бажутіна, С. Б. Проблемы формирования "Я" человека / С. Б. Бажутіна // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 7. – С. 72-75.
3. Бамбурак, Н. Позитивне збагачення Я-концепції особистості у контексті інноваційного освітнього довкілля / Н. Бамбурак // Психологія і суспільство. – 2007. – № 2. – С. 16-24.
4. Басюк, О. Б. Залежність "образу я" від значущих інших як складова невротичності в юнацькому віці / О. Б. Басюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – № 11. – С. 12-16.
5. Батищева, Г. О. Стежина до свого "Я" : програма формування психологічного здоров'я учнів / Г. О. Батищева // Психологічна газета. – 2006. – № 4. – С. 3-22.
6. Богатырева, М. Б. Особенности временной перспективы "образа Я" подростков, проживающих в семье и вне её / М. Б. Богатырева // Прикладная психология и психоанализ. – 2006. – № 4. – С. 70-79.
7. Бодалев, А. А. О психологическом понимании Я человека. / А. А. Бодалев // Мир психологии. – 2002. – №2. – С. 12-17.
8. Болотова, А. К. Временная динамика Я-концепции в подростковом возрасте / А. К. Болотова, В. А. Штроо // Мир психологии. – 2002. – № 2. – С. 106-110.
9. Бочавер, А. А. Особенности Я-концепции подростков с разным уровнем приватности (суверенности психологического пространства личности) / А. А. Бочавер, С. К. Нартова-Бочавер // Психология и школа. – 2005. – № 3. – С. 22-41.
10. Вакула, Ю. М. Позитивна Я-концепція "Учитель - учень" з професійної точки зору / Ю. М. Вакула // Географія. – 2009. – № 21. – С. 6-7.
11. Вахромов, Е. Е. Проблема Человека: Самость и Я в психологии / Е. Е. Вахромов // Мир психологии. – 2002. – № 2. – С. 30-44.
12. Гаврилычева, Г. Воспитание самостоятельности / Г. Гаврилычева // Воспитание школьников. – 2008. – № 6. – С. 33-38.
15. Газнюк, Л. "Філософія наративу" в персональному бутті людини / Л. Газнюк // Філософська думка. – 2004. – № 4. – С. 3-15.
16. Годунова, Т. Психологічні особливості спілкування у підлітковому віці / Т. Годунова // Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. – Тернопіль, 2006. – Вип. 12. – С.

195-198.

17. Грень, Л. Я-концепція - методологічна основа саморозвитку і самовдосконалення студентів у навчально-виховному процесі / Л. Грень // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2008. – № 3. – С. 191-199.
18. Гуменюк, О. Авторська програма курсу "Психологія Я-концепції" / О. Гуменюк // Психологія і суспільство. – 2004. – № 1. – С. 119-125.
19. Гуменюк, О. Я-концепція у плинні соціального довкілля / О. Гуменюк // Психологія і суспільство. – 2004. – № 2. – С. 125-144.
20. Гуменюк, О. Соціальний формат розвитку Я-концепції / О. Гуменюк // Психологія і суспільство. – 2004. – № 3. – С. 82-91.
21. Гуменюк, О. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я-концепції / О. Гуменюк // Психологія і суспільство. – 2005. – № 1. – С. 46-63.
22. Гуменюк, О. Вітакультурний парадигмальний контекст проблематики психологічного впливу / О. Гуменюк // Інститут експериментальних систем освіти (науково-дослідний). – Тернопіль, 2004. – Вип. 4. – С. 12-14.
23. Гуменюк, О. Є. Психологічний зміст інноваційної освіти: теоретико-методологічний аспект : автореф. дис. ... док. психол. наук : 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія / Оксана Євгенівна Гуменюк ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2007. – 34 с.
24. Гура, Т. Є. Психологічні умови подолання професійного егоцентризму вчителя : автореф. дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія / Тетяна Євгенівна Гура ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2004. – 20 с.
25. Давыдова, Г. И. Эволюция "Образа Я" личности в рефлексивном диалоге / Г. И. Давыдова, И. Н. Семенов // Мир психологии. – 2009. – № 4. – С. 149-158.
26. Дашковский, И. А. К вопросу коммуникации с внутренним Я / И. А. Дашковский // Мир психологии. – 2002. – № 2. – С. 64-70.
27. Дорошенко, М. М. Актуальний та ідеальний образ "Я" в осіб з виразковою хворобою дванадцятипалої кишки / М. М. Дорошенко // Вісник Київського міжнародного університету. Сер. Психологічні науки / гол. ред. Т. О. Піроженко. – К., 2005. – Вип. 7. – С. 20-29.
28. Єфімова, С. Самоконцепція та самооцінка особистості / С. Єфімова // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. – 2009. – № 6. – С. 86-87.
29. Калаш, О. В. Самосвідомість і образ "Я" / О. В. Калаш // Виховна робота в школі. – 2009. – № 6. – С. 50-51.

30. Кирейчева, Е. В. Результаты изучения взаимосвязи между структурными компонентами Я-концепции / Е. В. Кирейчева // Гуманітарні науки. – 2004. – № 1. – С. 116-124.
31. Кирейчева, Е. В. Результаты апробации программы развития Я-концепции будущих учителей / Е. В. Кирейчева // Гуманітарні науки. – 2005. – № 1. – С. 107-112.

РЕЗЮМЕ

ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ «Я» У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Перов А. Д.

Київський національний лінгвістичний університет

Ключові слова: я концепція, ідентифікація, теорія самоконцепції, самооцінка, перехідний період, стрес.

Данну курсову роботу присвячено аналізу та дослідженню Я концепції. У роботі було розглянуто різні теоретичні підходи до розуміння й опису Я концепції, а також проведено аналіз практичних прикладів її прояву. У першій частині роботи було розглянуто класичні психологічні теорії, такі як теорія Я-концепції Карла Роджерса. Так само було розглянуто тему формування Я-концепції на різних етапах онтогенезу і пов'язані з цим проблеми і труднощі формування особистого Я у людини. Були представлені проблеми, з якими зіткнеться людина з несформованою Я концепцією. У другій частині роботи показано дослідження ступені сформованості Я концепції і були представлені його результати.

ABSTRACT

FORMATION OF THE IMAGE OF THE SELF IN ADOLESCENCE

Perov A. D.

Kyiv National Linguistic University

Key words: self-concept, identification, self-concept theory, self-esteem, transition period, stress.

This term paper focuses on the analysis and research of the self-concept. Various theoretical approaches to understanding and describing the self-concept have been examined and practical examples of its manifestation have been analysed. In the first part of the paper, classical psychological theories, such as Carl Rogers' self-concept theory, were examined. The topic of self-concept formation at different stages of ontogenesis and related problems and difficulties of personal self-concept formation were also discussed. The problems that a person with an unformed self-concept will face were presented. In the second part of the paper a study of the degree of self-concept formation was shown and the results were presented.